

KNAUR*

Lena Lamberti

DATING SABBATICAL

Wie du die Liebe findest,
wenn du aufhörst, danach zu suchen

Ein Jahr ohne Männer

KNAUR*

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaur.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet. Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.

Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Originalausgabe Februar 2021

© Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit

Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Redaktion: Regina Carstensen

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur


Coverabbildungen: Nina Witte; Shutterstock.com

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-426-79092-2

2 4 5 3 1



*Für die Männer meines Lebens
und meine Herzensmenschen*

Inhalt

Wie alles begann
9

Teil I
Nähe will gelernt sein

- | | |
|------------------------------------|----|
| 1 Grenzen setzen | 17 |
| 2 Mir selbst Geborgenheit schenken | 47 |

Teil II
Liebe ist alles

- | | |
|-----------------------------------|----|
| 3 Bye-bye, Bindungsangst | 65 |
| 4 Die eigene Unnahbarkeit ablegen | 75 |
| 5 Keine Angst vor Verletzungen | 81 |

Teil III
Ich bin genug!

- | | |
|----------------------------------|-----|
| 6 Mich selbst von mir überzeugen | 103 |
| 7 Körperliebe | 121 |

Teil IV
Emotionale Wellen surfen

8 Einfach mal die Perspektive wechseln	131
9 Gefühlen ausreichend Raum geben	146
10 Emotionen bändigen	163

Teil V
Das Glück ist eine Entscheidung

11 Liebe kann auch einfach sein	183
12 Einen Menschen lieben, wie er ist	193
13 Realität statt Fantasie	207

Teil VI
Die Beziehung, die ich will

14 Was will ich wirklich?	217
15 Liebe ist nicht das Was, sondern das Wie	224
16 Zusammenwachsen und zusammen wachsen	234
17 Liebe machen	241

Eine Reise ohne Ende
251

Literatur
255

Wie alles begann

Wenn du nach außen strebst,
ist deine Reise endlos.
Richtest du dich nach innen,
dauert sie nur einen Moment.

Sadhguru

Es ist Herbst 2017, und ich stehe nackt und mit Tränen in den Augen vor dem Badezimmerspiegel. Tränen, die ich mir weg- wische, um dem Mann, der im Bett auf mich wartet, meine Emo- tionalität zu ersparen. Er kann ja schließlich nichts dafür, dass ich ein weiteres Mal aus den falschen Gründen Sex hatte. Aber es macht etwas mit mir, mich dort selbst zu sehen – die Frau, die Liebe sucht und Sex findet, immer und immer wieder. In diesem Moment sage ich mir: »Es reicht. Ich brauche eine Pause. Wenn mehr Männer nicht dazu beitragen, mein Liebesleid zu mildern, dann sollte ich es vielleicht einmal ganz ohne versuchen!«

Zum damaligen Zeitpunkt erlebte ich ständig ähnliche Ge- schichten mit dem männlichen Geschlecht und fragte mich, wa- rum. Warum nur fiel es mir so schwer, in Liebesangelegenheiten endlich glücklich zu werden? Und warum zog ich permanent all diese Chaos-Männer in mein Leben? Heute weiß ich, dass es nicht nur mir so geht, sondern dass sich viele Frauen genau diese Fragen stellen.

Dieser Moment vor dem Spiegel stellte den absoluten Tiefpunkt meines persönlichen Liebeslebens dar. Mein Beziehungsstatus war konstant »kompliziert«, und das unabhängig davon, welchen Mann ich gerade datete. Noch nie zuvor hatte ich so sehr mit meinem Leben und dem Schicksal gehadert, das mich scheinbar von Mal zu Mal in die Arme der »falschen« Männer führte. Ich hatte aber all die unnahbaren Typen, die mich zwar gern in ihren Betten sahen, aber zu keiner ernsthaften Beziehung bereit waren, so satt. Damals verstand ich noch nicht, dass mir niemand anderes als ich allein unentwegt übel mitspielte. Denn ich selbst suchte mir – unbewusst – genau diese Männer aus, mit denen ich oberflächliche Romanzen ohne Aussicht auf Langfristigkeit führen konnte. Dass die Unnahbarkeit allein in mir war und ich die beziehungsaffinen und nahbaren Männer in den Wind schoss. Diese Selbstsabotage zu durchschauen und mich aktiv für ein anderes Herangehen in der Liebe zu entscheiden, sollte ein wichtiger Entwicklungsschritt auf dem Weg in eine glückliche Beziehung werden.

Wenige Wochen nach dieser Nacht vor dem Badezimmerspiegel jedenfalls entschied ich mich dafür, für ein Jahr auf Männer und Sex mit ihnen zu verzichten. Es war Zeit für ein Dating Sabbatical, um mich selbst zu finden und die Muster zu verstehen, die mich stets in die gleichen schmerzhaften Einbahnstraßen in der Liebe geführt hatten. Ich wollte mein Liebesleben neu ordnen. Die Befreiung von dem ständig wiederkehrenden Herzschmerz, der mich wie ein Gespenst zu verfolgen schien, war dabei mein oberstes Ziel für meinen Dating-Rückzug. Ich hatte weder Lust noch Kraft, weiter von einem Liebesleid zum nächsten zu springen und mit Anlauf gegen die gleichen Wände zu laufen. Das Ganze hatte mich in den letzten Jahren so unendlich viel Energie gekostet, und ich konnte einfach nicht mehr. Also setzte ich einen Schlussstrich unter das, was war. Ich zog mich in mich selbst zurück, steckte mich in Sex-Quarantäne, wies mich auf die emotional-kardiologische Intensivstation ein und schloss

mich an den Selbstfürsorge-Tropf an. Dringend brauchte ich diesen Fokus nur auf mich und nach innen, weil ich zu lange meine Aufmerksamkeit einzig nach außen und auf andere gerichtet und mich dabei selbst verloren hatte.

Wie so viele war ich nach Jahren im lustig bunten Single-Großstadtleben mit seinen Tinder-Dates und sexuellen Abenteuern Dating-müde und genervt von den vielen Optionen, die dann doch alle wieder scheiterten. Ich hatte genug von der Oberflächlichkeit, den neuen Versuchen, die am Ende nur in die nächste Enttäuschung mündeten, von all dem Herzschmerz und den traurigen und einsamen Stunden, die danach folgten. Abstand war notwendig geworden, um herauszuarbeiten, was ich wirklich von Männern und in der Liebe wollte. Immerhin wusste ich schon mal, dass ich mich nicht länger mit einem Mann über den letzten hinwegtrösten wollte – nur um zu erfahren, dass es nicht weniger kompliziert wurde.

Während meines Dating Sabbatical fand ich abseits von komplizierten Männergeschichten endlich die Zeit, mich intensiv damit auseinanderzusetzen, was genau meine Probleme waren. Als ich erkannte, dass nicht die Männer an sich mein Problem darstellten, sondern alle Liebeskonflikte in mir verwurzelt waren, begann ich, die aufwendige Symptomkosmetik zu beenden und an den Ursachen meines mit Schwierigkeiten verbundenen Liebeslebens zu arbeiten. Ich trat in Kontakt mit vielen Menschen, die Ähnliches erlebten und meine Reflexionen als Stütze und Inspiration empfanden, auch ihre Herangehensweise, was ihr Liebesverhalten betraf, zu ändern. Durch den Austausch mit den Leserinnen und Lesern meines »ONE YEAR NO GUY«-Blogs, den ich parallel zu meiner Männerauszeit als virtuelles Tagebuch schrieb, merkte ich, dass meine Erkenntnisse, die ich nach und nach hatte, auch für viele andere vom Liebesleid Geplagte hilfreich waren.

Die Veränderungen, die sich während meines Dating Sabbatical schließlich ergaben, waren tatsächlich schöner und umfassen-

der, als ich es je zu träumen gewagt hätte. Das Innehalten und meine Problemforschung gaben mir die Möglichkeit, nicht länger Opfer sein zu müssen. Stattdessen begriff ich, dass ich selbst Verantwortung für mein Liebesleben übernehmen musste. Tatsächlich bin ich heute ein anderer Mensch als früher und trage insbesondere in Liebesangelegenheiten eine größere Leichtigkeit in mir. Damals konnte ich noch gar nicht absehen, was ich alles Neues über die Liebe lernen sollte und wie falsch meine alten Ansichten und Herangehensweisen waren. So machte ich mich während meiner Männerauszeit auf den Weg zu echter Selbstliebe.

Auf diese besondere Reise – heraus aus meinem Liebesleid und rein in das Glück der wahren Liebe – möchte ich dich mitnehmen. Denn diese habe ich nach langer Suche tatsächlich gefunden – in mir, in anderen sowie innerhalb einer wunderschönen Partnerschaft. Heute bin ich einunddreißig Jahre alt und habe eine komplett neue Sichtweise auf die Liebe. Ich habe den Glauben hinter mir gelassen, dass ich nur lange genug nach dem »einen Richtigen« suche müsse, der perfekt zu mir und in mein Leben passt und mit dem dann für immer alles gut werden würde. Es war eine realitätsferne Vorstellung von einer »glücklichen« Beziehung gewesen. Ich habe sie inzwischen über Bord geworfen.

Hätte ich vorher gewusst, dass diese Suche nach dem perfekten Märchenprinzen kompletter Nonsense ist, hätte ich mich schon viel früher dieser Vorstellung entledigen können, anstatt fortwährend die männlichen Hauptdarsteller in den Tragikomödien meines Liebeslebens auszutauschen. Wenn ich heute zurückblicke, weiß ich, dass ich mir viel Herzschmerz und Tränen hätte ersparen können, wenn ich die Erkenntnisse aus meinem Dating Sabatical, die ich in diesem Buch mit dir teile, eher gemacht hätte.

Ich wünsche mir, dass mehr Menschen erkennen, wie sie sich ihr Liebesglück selbst verbauen und warum die anderen nur Symptome der eigenen, inneren Baustellen sind. Denn nur wenn ich meine Verantwortung für mein Wohlbefinden erkenne, kann

ich auch danach handeln und aufhören, überhöhte Erwartungen an meinen Partner zu stellen, die er nicht erfüllen kann. Anstatt erfolglos von Date zu Date zu springen und davon frustriert zu sein, gibt es nämlich einen anderen Weg – den Weg zu sich selbst.

Die einzelnen Kapitel sind daher – wahrscheinlich ungewöhnlich – eine Anleitung zum Dating von innen nach außen. Normalerweise wird häufig ein »Liebesobjekt« als Startpunkt der Reise hin zu wahrer Liebe gewählt. Meine Anleitung soll dich jedoch inspirieren, zuerst in dir aufzuräumen und die Liebe in dir selbst zu finden, bevor du dich anderen mit deinen individuellen Konflikten »antust«. So kannst du verhindern, mit erfolglosen Herangehensweisen ständig neue Liebeleien einzugehen, die dann doch früher oder später wieder scheitern. Den rasanten Wechsel zwischen Euphorie und Herzschmerz kannst du dir nämlich ersparen, indem du deine inneren Konflikte, die dich derzeit noch darin hindern, glücklich zu sein, endlich aufdeckst und für dich transformierst. Ich reiche dir daher bildlich die Hand, damit du aus deinen eingefahrenen Wahrnehmungs- und Verhaltensmustern herauskommst, um wahre Liebe zu erleben.

Da ich weiblichen Geschlechts bin, ist dieses Buch aus Frauentracht geschrieben. Die Perspektive kann aber entsprechend geändert werden. Und wenn ich von »Partner« spreche, können damit genauso gut Männer wie Frauen gemeint sein.







Teil I

Nähe will gelernt sein

Grenzen setzen

Ein Tag – zwei Trennungen

Die Entscheidung für mein Dating Sabbatical fiel im Oktober 2017 in einer emotional aufwühlenden Nacht in einem Berliner Hotelzimmer, nachdem ich mich an einem Tag gleich von zwei Männern getrennt hatte. Über Jahre hatte ich mich ungeliebt gefühlt, hatte den Eindruck gehabt, dass Männer sich dann zurückzogen, wenn ich anfing, mich emotional auf sie ein- und mehr Nähe zuzulassen. Ich verstand nicht, warum ich in der Liebe immer wieder enttäuscht wurde und an Männer geriet, die entweder noch verheiratet waren, sich mitten in einer Trennung oder in deren Nachwehen befanden, viel zu weit weg auf einem anderen Kontinent lebten oder aus sonstigen Gründen nicht bereit für etwas »Festes« waren. Andere Frauen schienen es doch auch zu schaffen, einen Mann für eine Beziehung zu finden. Und genau das wollte ich auch!

Fast hatte ich den Glauben verloren, dass es zwischen mir und Männern noch einmal funktionieren würde. Ich fühlte mich emotional leer, hilflos, und die Verzweiflung über meine Situation war mir in dieser Nacht in meine bitterlich weinenden Augen geschrieben. Ich wusste, dass in meinem Liebesleben etwas ganz dramatisch falsch lief. Ich spürte, dass ich dringend etwas ändern musste. Daher nahm ich all meinen Mut zusammen und traf an diesem Tag ein paar längst überfällige Entscheidungen.

Zuerst trennte ich mich von einer zweieinhalb Jahre andauernden On-Off-Beziehung, die mir nicht guttat. Wir hatten unser Zusammensein während dieser Zeit immer wieder beendet – und konnten dann doch nicht die Finger voneinander lassen. Der

Mann war auf seine Art so faszinierend und besonders, dass es mir schwerfiel, ihn endgültig loszulassen. Vom ersten Tag unseres Kennenlernens an verband uns etwas Besonderes, das wir zunächst platonisch und später auch körperlich auslebten. Das Problem war nur, dass Christian mehr als fünfundzwanzig Jahre älter als ich war und sich gerade erst aus einer zwanzigjährigen Ehe gelöst hatte.

Am Anfang hatte ich es ein wenig absurd gefunden, mich auf einen so viel älteren Mann einzulassen. Seine Lippen fühlten sich beim Küssen bereits etwas schrumpelig an, und ich spürte sein Alter daher auch mit geschlossenen Augen. Gleichzeitig war er so lebenserfahren, dass er mir in vielerlei Hinsicht die Welt erklären konnte. Ich liebte die tiefgründigen Gespräche mit ihm, die wir bei mehr als einem Glas Wein bis in die Morgenstunden führten.

Die Zeit mit ihm fand ich spannender als mit gleichaltrigen Männern, die noch sehr in ihrer Sturm-und-Drang-Phase verhaftet waren und an den Wochenenden von einer Party zur nächsten tingelten. Erfahrung und charakterliche Tiefe hatten ihren Reiz, aber damit einher kam die Tatsache, dass wir uns in sehr unterschiedlichen Lebensphasen befanden. Ich wollte eine Familie und Kinder, und Christian hatte das alles schon hinter sich. Ich wollte Commitment und Beständigkeit, er suchte nach der Trennung von seiner Frau erst einmal Freiheit ohne Verbindlichkeiten. Ich hoffte, dass wir eine Möglichkeit finden könnten, dauerhaft glücklich zu sein – und war am Ende meiner Kräfte, wenn es nicht gelang. Zwar bewegten wir uns bei jedem Anlauf ein Stück vor, aber nicht weit genug, als dass ich meine Bedürfnisse nach Nähe und Sicherheit erfüllt fand.

Herz und Kopf

Da unsere Treffen jedes Mal so schön waren, wollte ich ihn nach jeder Trennung zumindest als platonischen Freund behalten und weiterhin die gemeinsamen Momente genießen. Schließlich hatte es so begonnen, und ich hoffte, dass wir dahin zurückfinden könnten. Leider scheiterten wir damit meist kläglich, da er seine Finger nicht von mir lassen konnte und ich damals große Probleme damit hatte, Nein zu sagen und ihn in die Schranken zu weisen. Ich hatte Angst, dass ich ihn verlieren würde, wenn ich ihm nicht das gab, was er körperlich wollte. Meine eigenen Bedürfnisse stellte ich dabei zurück. Daher wachte ich oft doch wieder in seinem Bett auf – obwohl ich mir fest vorgenommen hatte, nach unseren Diskussionen nach Hause zu fahren. Es war frustrierend, und wir drehten uns im Kreis.

Da wir ein offenes Miteinander vereinbart hatten, bei dem sich jeder auch abseits unserer Verbindung ausleben konnte, landete ich auf der Suche nach beständiger Nähe stets in den Armen anderer Männer. Ich wollte mir beweisen, dass ich ihn nicht brauchte, um glücklich zu sein, und weinte still, wenn ich im Zusammensein mit einem anderen Typen auch nicht das fand, wonach ich Ausschau hielt. Das Problem dabei war, dass ich mit diesen Männern nicht nur Sex hatte, weil ich mit ihnen Sex haben wollte, sondern weil ich hoffte, dass einer von ihnen es endlich schaffen würde, mich von Christian wegzubringen – und das, obwohl ich es selbst nicht schaffte, den Schalter in mir umzulegen. Es gelang mir nicht, mich klar von ihm zu distanzieren. Nach jeder Trennung hielt ich emotional weiter an ihm fest. Selbst wenn ich jemand anderen datete, waren mein Herz und meine Gedanken weiterhin bei ihm. Zwischen uns bestand ein Band, das ich nicht zerschneiden wollte. Und doch wusste ich, dass ich mich von ihm lösen musste, um den Platz an meiner Seite frei für einen Menschen zu machen, mit dem ich die Beziehung führen konnte, die ich mir so sehr wünschte.

Etwas muss anders werden

Da ich damals große Angst vor dem Alleinsein hatte und um jeden Preis versuchte, dies zu vermeiden, begann ich bereits einige Wochen vor diesem Abend im Hotelzimmer – quasi als Vorbereitung auf die anstehende Trennung von Christian – mit einem Mann in meinem Alter anzubändeln. Auch wenn ich wusste, dass dieser Romanze für eine langfristige Beziehung die Basis fehlte, ließ ich mich darauf ein. Er war die perfekte Ablenkung in einer Phase, in der ich Zerstreuung suchte. Wieder einmal wollte ich eine Brücke weg von Christian bauen. Zu spät merkte ich, dass das, was als unterhaltsamer Zeitvertreib begonnen hatte, direkt in die nächste Liebesbahnstraße führte. Zwar gewöhnte ich mich schnell an seine Nähe, war gleichzeitig aber noch gar nicht bereit für eine neue Liebe. Anstatt die Beziehung zu Christian zunächst einmal zu verarbeiten, trug ich all den angestauten Frust mit in die neue Verbindung, was zu falschen Erwartungen und unfairen Reaktionen ihm gegenüber führte. Er musste all das ausbaden, was sich während der Zeit mit Christian in mir angesammelt hatte. Schnell kam es zu Konflikten. Alles, was mich an Christian und das erinnerte, was ich mit ihm erlebte hatte, wies ich abrupt von mir und verlangte im Gegenzug eine Art Nähe und Planbarkeit, die sich erst über die Zeit hätte entwickeln können. Ihm gegenüber war das mehr als unfair, weil ich ihm keinen Raum gab, er selbst zu sein. Mit ihm wollte ich nur die Löcher füllen, die in meinem Leben gerade präsent waren.

Genau deshalb ist es auch so wichtig, Altes abzuschließen und sich nicht immer wieder in den losen Enden der letzten Lieben zu verheddern. Oft nehmen wir uns nämlich viel zu wenig Zeit, ein Beziehungsende erst einmal zu verschmerzen. Stattdessen springen wir direkt in die nächste Liebesgeschichte, um den Trennungsschmerz nicht zu fühlen. Diese schmerzt dann allerdings ebenso, weil der nicht verarbeitete Schmerz noch in uns steckt und wir ihn von Beziehungsversuch zu Beziehungsversuch mit-

nehmen. Aus diesem Grund liegt der Schlüssel im Liebesglück meist nicht in mehr, sondern eher in weniger Dates.

Es war daher nur folgerichtig, mich wenige Stunden nach der Trennung von Christian auch von meinem gleichaltrigen »Übergangsobjekt« zu trennen. Ich musste lernen, das Alleinsein auszuhalten, das ich so lange vermieden hatte. Ich hatte all die Dramen satt. Ich wollte eine Pause von dem Herzschmerz, der mit meinen wechselnden Männergeschichten ständiger Begleiter in meinem Leben gewesen war. Die Tränen in dieser Nacht waren wie ein reinigendes Sommergewitter, das es manchmal braucht, um die angestauten Luftmassen zu klären. Der Regen in meinen Augen spülte langsam den Schmerz der vergangenen Jahre weg. Ich spürte eine neue Hoffnung in mir aufkeimen: Mein Liebesleben könnte anders werden, wenn ich mich darin übte, mich gegenüber all dem abzugrenzen, was ich nicht mehr wollte. Auch wenn ich noch nicht genau wusste, wie ich das anstellen sollte. Ich hatte keine Lust mehr auf all die unnahbaren Typen.

Ich will keine Schokolade ...

Mein Dating Sabbatical vergleiche ich gern mit einer Diät, bei der ich vorher meine Schokoladenvorräte verschenke und auch keine neuen anlege, weil ich mich zwingen möchte, auf Süßigkeiten zu verzichten. Meine Chance, mein Vorhaben zu meistern, würde nämlich merklich sinken, wenn überall Schokolade um mich herum wäre und sie mir permanent frech zulächeln würde. Wenn wir Altes loslassen wollen, müssen wir Distanz dazu aufbauen. Wenn ich keine Schokolade mehr habe, kann ich sie auch nicht essen. Und da Männer meine Schokolade sind, entschied ich mich, den Kontakt zu meinen Ex-Partnern und -Liebeleien während meines Dating Sabbatical auf ein Minimum zu reduzieren, um mich vor Rückfällen zu schützen. Es war nicht so, dass sie mir plötzlich nichts mehr bedeuteten, doch ich entschied mich

aktiv dafür, einen neuen Weg einzuschlagen und alte Geschichten an der Weggabelung zurückzulassen.

So lernte ich, dass jemanden zu lieben und mit jemandem zusammen zu sein zwei gänzlich verschiedene Dinge sind. Denn auch wenn ich einen Mann zutiefst liebe und für unsere gemeinsamen Momente dankbar bin, muss er nicht der Mann sein, mit dem ich mein Leben und meinen Alltag teilen möchte. Manche Menschen verstehen sich nur in kleinen, gemeinsam verbrachten hedonistischen Augenblicken. Doch das Leben außerhalb dieser miteinander zu teilen, ist eine völlig andere Herausforderung. Ich rate dir daher, zunächst Platz für den neuen Menschen zu schaffen, den du kennenlernen möchtest, und deine alten Lieben abzuschließen und zu verarbeiten. Das heißt: Du musst erst verstehen, was dich in der Vergangenheit davon abgehalten hat, an der Seite eines anderen Menschen glücklich zu werden, bevor du gestärkt und um einiges klarer in neue Beziehungsversuche starten kannst. Dadurch wird die Vergangenheit weniger Einfluss auf das haben, was du in der Gegenwart erlebst, und du kannst dich bewusster einlassen oder auch abgrenzen. Denn sobald du mit deiner Vergangenheit Frieden gemacht hast, wird auch deine Gegenwart aufblühen.

Die Schwachstelle vieler Frauen

Den meisten Frauen fällt es schwer, Grenzen zu setzen. Auch ich war lange Zeit sehr schlecht darin. Immer wieder ließ ich mich auf Männer ein, von denen ich mich viel früher hätte abgrenzen müssen. Oft war es von Anfang an klar, dass wir zusammen mit Vollgas in eine Einbahnstraße liefen, und doch schaffte ich es nicht, meinen Kopf rechtzeitig einzuschalten und Nein zu sagen. Es war diese Unfähigkeit, mich abzugrenzen und dieses Nein auch zu verteidigen, die mich immer wieder in schmerzhaft Situationen brachte. Schließlich stellt es an sich kein Problem dar,

einen verheirateten Mann kennenzulernen, mit ihm in ein Restaurant zu gehen und sich danach allein und im eigenen Bett schlafen zu legen. Die Probleme begannen immer dann, wenn ich genau dazu nicht in der Lage war und mich trotz schwieriger Rahmenbedingungen auf mehr einließ. Hätte ich all die Männer, die vergeben, noch gar nicht bereit für eine neue Beziehung oder nur auf ein sexuelles Abenteuer aus waren, sogleich wieder weggeschickt, wäre daraus kein Liebesleid entstanden. Mein Herz konnte überhaupt erst schmerzen, weil ich sie trotz allem in mein Leben ließ und mir romantische Vorstellungen auf mehr machte. Ich hoffte, dass sie eines Tages bereit für eine Beziehung mit mir wären, ihre Frau vergessen oder verlassen würden. Heute weiß ich, dass man sich auf solche Situationen, die von Beginn an zum Scheitern verurteilt sind, erst gar nicht einlassen sollte.

Die Ursache dafür, dass ich mich bis zu meiner Datingpause trotzdem immer wieder auf solche problematischen Geschichten einließ, war die Tatsache, dass ich bis dahin nicht wusste, wer ich war und was ich von der Liebe sowie vom Leben im Allgemeinen wollte. Es fiel mir oft schwer, Nein zu sagen, weil ich nicht wusste, wozu ich Ja sagen wollte. Es war mühsam für mich, Grenzen zu setzen, denn ich wusste nicht, wo diese für mich lagen. Ich wusste daher auch nicht, welche Männer ich daten und mit welchen ich zusammen sein wollte. Oft war ich mir unsicher, ob ich überhaupt eine tiefer gehende Beziehung wollte, weil mir die, die ich gerade hatte, schnell zu fest wurde. Vielleicht, so dachte ich, würde ich mit dem Abenteuer und der Leidenschaft einer heißen Affäre, die ganz bewusst den gemeinsamen Alltag mit seinen Herausforderungen ausspart, viel glücklicher werden?

Um mich in meiner Suche nach erfüllender Zweisamkeit klarer ausrichten zu können, musste ich daher zuerst mich selbst besser kennenlernen. Ich musste verstehen, wer ich abseits von Dates, Rollenvorbildern und gesellschaftlichen Erwartungen war und wie ich im Zusammensein mit Männern Grenzen definieren wollte. Denn nur so ist es möglich, diese auch klar zu kommuni-

zieren. Bin ich auf der Suche nach einer Beziehung, kann ich viel Zeit sparen, indem ich dies von Anfang an offenlege und mich nur mit den Menschen treffe, die grundsätzlich Ähnliches wollen. Treffe ich auf einen verheirateten Mann und will nicht als Geliebte enden, muss ich in der Lage sein, ihn abzuwehren – egal wie charmant und verführerisch er sein mag. Nicht alles kann man miteinander in Einklang bringen, und das ist normal.

Nein sagen will gelernt sein

Nein zu sagen und Grenzen zu setzen, fiel mir oft deshalb so schwer, weil es bedeutete, zwischen meinen Bedürfnissen und den Bedürfnissen eines anderen Menschen zu vermitteln. Denn gegenüber Männern und ihren Wünschen standhaft zu bleiben und zu einem einmal ausgesprochenen Nein auch zu stehen – das war für mich eine große Herausforderung. Wollte ich nur kuscheln, wollten sie oft mehr, und ich ließ mich am Ende doch wieder von ihnen »übermannen«. Oft ärgerte ich mich schon beim Sex oder spätestens danach, dass ich nachgegeben hatte. Es war nicht meine Stärke, meine Bedürfnisse zu kommunizieren, zu verteidigen und den Männern bei Überschreitung dieser auf die Finger zu hauen. Keineswegs wollte ich als »langweilige Zicke« gelten, die prüde ist und keinen an sich ranlässt. Ich hatte nämlich große Angst, Männer zu vergraulen, wenn ich ihnen nicht schnell genug das gab, was sie wollten. Besonders oft passierte mir das in den Kennenlernphasen. Ich wollte den anderen schließlich von mir überzeugen und nicht riskieren, in seiner Gunst zu sinken. Daher ließ ich mich häufig viel zu früh auf Sex ein – ohne mir sicher zu sein, ob ich diesen Schritt mit der Person wirklich gehen wollte. Ich denke heute, dass das einer der Hauptgründe dafür war, warum mir Sex irgendwann nichts mehr bedeutete. Ich hatte ihn nämlich nicht um seiner selbst willen, sondern weil ich das Gefühl hatte, dass er von mir erwartet wurde.

Ich muss nicht perfekt sein, um geliebt zu werden

Damals glaubte ich, dass ich perfekt sein und allen Erwartungen entsprechen müsste, um geliebt zu werden. In den Momenten, in denen ich den »Verpflichtungen« nicht mehr nachkam, hatte ich das Gefühl, meine Liebeshwürdigkeit zu verlieren. Also tat ich alles, um mir die Liebe weiterhin zu verdienen – egal ob das meinen Vorstellungen eines Miteinanders entsprach oder nicht. Ich sehnte mich so sehr nach Liebe, dass ich bereit war, dies in Kauf zu nehmen. Mich für die Liebe zu verbiegen, war ja das, was ich mein Leben lang gewohnt war. Eine Annäherung an einen Menschen, die sich nicht wie ein Verbiegen anfühlt, lernte ich erst später.

Durch den Austausch mit anderen Frauen während meines Dating Sabbatical erfuhr ich, dass viele von ihnen davor zurückschrecken, Grenzen zu setzen, weil auch sie Angst haben, dann abgewertet und nicht mehr gewollt zu werden. Viel zu oft tun viele von uns Dinge, um anderen zu gefallen, jedoch ohne selbst dahinterzustehen. Diesen Teufelskreis gilt es zu durchbrechen, denn wenn ich ständig über die gesunden Grenzen meines Wohlbefindens hinausgehe, muss ich mich nicht wundern, wenn mein Liebesleben kompliziert und unglücklich ist. Schließlich mache ich selbst mindestens 50 Prozent der Beziehung aus.

Also musste ich meine Bedürfnisse als wahr und wichtig annehmen, um mein eigenes Wohlergehen nicht ständig dem von anderen Menschen unterzuordnen. Das war nicht einfach, denn als Kind einer Mutter, die extrem liebes-, nähe- und zuneigungsbedürftig war, hatte ich nie gelernt, mich zu widersetzen. Stattdessen wurde mir beigebracht, ein braves Kind zu sein, das keine Probleme macht und so funktioniert, wie man es sich vorstellt. Genau dieses Verhalten legte ich dann – nachdem ich es jahrelang eingeübt hatte – auch in meinem Erwachsenenleben und im Zusammensein mit Männern an den Tag. Ich funktionierte, um die zwischenmenschliche Harmonie zu wahren, und ich verhielt mich so, wie es vermeintlich von mir erwartet wurde.